



## Ergonomie au poste de travail adaptée à vos métiers

### Objectif

- Connaître les différentes pathologies liées à l'activité physique de travail (articulaires/discals/TMS)
- Être capable de réaliser les techniques de manutention en fonction des postes de travail

### Programme

#### ● Théorie (½ journée)

Introduction et généralités

- Définition de l'ergonomie
- Objectifs de l'ergonomie Les situations de travail
- Ambiances physiques de travail
- Manutention

Comment agir pour la prévention de ces risques (pour ne pas se blesser) et réduire l'apparition de TMS.

- Bons comportements
- Respect des règles de sécurité

#### ● Pratique (½ journée)

- Mise en situation des stagiaires à leur poste de travail
- Mini-étude d'ergonomie à leur poste de travail
- Films et photos sur le poste de travail afin d'évaluer les bonnes et mauvaises postures
- Débriefing en salle de formation et visionnage des séquences vidéo avec les stagiaires

### Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Vidéos
- Quiz
- Ateliers de mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation sur le terrain par la mise en pratique des postures au poste de travail
- Évaluation individuelle (QCM)

### Rappel de la législation

**DIRECTIVE DU CONSEIL du 29 mai 1990** concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs (quatrième directive particulière au sens de l'article 16 paragraphe 1 de la directive 89/391/CEE) (90/269/CEE)

**Article R4541-1** Les dispositions du présent chapitre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

**Article R4541-8** L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque.

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

**Article L4141-1** L'employeur organise et dispense une information des travailleurs sur les risques pour la santé et la sécurité et les mesures prises pour y remédier.

**Article R4541-5** Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :

1° Évalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;

2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 jour



#### Quantité

8 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis



#### Personnel concerné

Employés ayant un poste de travail à manutention manuelle et travail répétitif



#### Intervenants

Un ergonome



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

1 450 € HT par groupe soit 181 € HT par stagiaire pour un groupe de 8

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.